

Os dois combustíveis: açúcares e gorduras

Nosso corpo, para produzir a energia necessária para viver, pode usar açúcares e gorduras como combustível. No entanto, os açúcares são um combustível que produz muito mais resíduos e, portanto, causa um alto nível de inflamação e envelhecimento prematuro de todo o organismo.

Nesse ponto, uma pergunta pode surgir: se os açúcares são um combustível tão problemático, por que nosso corpo tem a capacidade de usá-los como combustível? Na realidade, podemos considerar os açúcares como um combustível de reserva a ser utilizado apenas em situações particulares.

Nosso corpo é capaz de armazenar apenas uma pequena quantidade de açúcares, aproximadamente aqueles necessários para realizar uma atividade física intensa por 90 minutos. Isto significa que os açúcares são o combustível ideal para consumir em situações particulares e de “emergência”, por exemplo quando é necessário fazer um esforço físico curto mas muito intenso.



1. Em um corpo que funciona queimando açúcares, uma vez que essa pequena reserva se esgota, ela deve ser repostada pela ingestão de outros açúcares e assim por diante em um ciclo contínuo.
2. Por outro lado, em um queimador de gordura, uma vez esgotada a reserva de açúcar, a gordura é consumida como energia.

Queima de gordura: o objetivo da dieta cetogênica

O principal objetivo da dieta cetogênica é nos fazer voltar a queimar gordura para viver, não açúcares. Consumir uma boa porcentagem de gorduras saudáveis diariamente e reduzir drasticamente os carboidratos permite que nosso corpo passe da queima de açúcar para a queima de gordura.

Quando isso acontece, o corpo começa a produzir moléculas especiais chamadas cetonas (ou corpos cetônicos) que são usadas como fonte de energia. Quando produzimos cetonas suficientes, entramos em um estado chamado cetose nutricional, onde o corpo essencialmente queima gordura para viver.

As gorduras queimadas são tanto as que chegam ao corpo a partir dos alimentos quanto as armazenadas no tecido adiposo.

Cetose e cetoacidose: sejamos claros Muitas pessoas (incluindo médicos e nutricionistas) confundem cetose nutricional com uma condição muito perigosa chamada cetoacidose diabética. A cetose, como vimos, é o estado em que o corpo usa a gordura como combustível para viver. Estamos programados para usar gordura como combustível.

- Isso porque nossa fisiologia ainda é como a de nossos ancestrais que certamente não viviam de massas, pães, pizzas, pratos prontos e óleos refinados.
- A cetose nutricional é, portanto, não apenas um estado saudável, mas também um estado natural para nós.

- Os principais estágios da ceto-acidoseA cetoacidose diabética é uma complicação grave que pode ocorrer em pessoas com diabetes tipo 1 (juvenil ou diabetes mellitus) e, em casos mais raros, em diabéticos tipo 2.

É causada por uma forte deficiência de insulina, devido à qual o corpo começa a produzir grandes quantidades de cetonas, portanto, em resumo: na ausência de insulina, a glicose não pode entrar nas células que então começam a usar a gordura como fonte de combustível, produzindo cetonas ao mesmo tempo, a falta de açúcares leva o corpo a produzir uma grande quantidade de hormônios que estimulam a síntese endógena (ou seja, interna) de açúcares através de um processo chamado gliconeogênese .



Esses novos açúcares são liberados no sangue onde, não podendo ser transportados para as células, acabam causando hiperglicemia o acúmulo simultâneo de cetonas no sangue, a hiperglicemia e a deficiência de insulina causam a cetoacidose diabética que, em circunstâncias extremas, pode até ser fatal.

Esta é certamente uma condição perigosa que, no entanto, só pode ocorrer em diabéticos ou naqueles que apresentam alterações no ciclo da insulina.

É impossível que essa condição ocorra em uma pessoa saudável.

Dieta cetogênica e a importância das gorduras saudáveisDieta cetogênica e gorduras saudáveisPara colocar a dieta cetogênica em prática da forma correta, é importante que você tenha uma ideia bem clara do que são as gorduras saudáveis.As melhores fontes de gorduras saudáveis para consumir são:

Ghee ou ghee, uma gordura saturada maravilhosa que é preparada cozinhando a manteiga por várias horas até sobrar apenas a gordura; nutre profundamente o cérebro, articulações, pele, cabelo, unhas manteiga, desde que seja orgânica e possivelmente de animais de pasto ovos que, além de fornecerem proteínas, são também uma excelente fonte de gorduras saudáveis, enzimas e vitamina D.

A manteiga de cacau, outra excelente fonte vegetal de gorduras saturadas saudáveis, contém vitaminas, minerais, antioxidantes e é rica em triptofano e serotonina que promovem o bom humor manteiga de coco, muito energética, estimula o metabolismo, é rica em fibras, fortalece o sistema imunológico e combate o desenvolvimento de fungos e candida

O abacate é uma excelente fonte de gorduras monoinsaturadas, é rico em cálcio, potássio, vitamina A, algumas vitaminas do complexo B, vitaminas D, E e K nozes e sementes oleaginosas, para serem consumidas com moderação azeite extra virgem (orgânico e prensado a frio) azeitonas óleo de coco, uma fonte preciosa de gorduras saturadas saudáveis com propriedades verdadeiramente extraordinárias, que você pode usar tanto cru como para cozinhar.

O óleo MCT, produzido a partir do óleo de coco, é uma valiosa fonte de ácidos graxos de cadeia média que estão presentes de forma concentrada nesse tipo de óleo.Estas fontes de gorduras saudáveis cobrem amplamente as suas necessidades dos vários tipos de ácidos gordos essenciais para a sua saúde: saturados, monoinsaturados e polinsaturados.

Para saber mais sobre o tema, leia também [O Guia Definitivo de gorduras saudáveis na dieta](#)

Dieta cetogênica: um exemplo de cardápio diário
Passemos agora ao lado prático e vejamos um exemplo de dieta cetogênica para ser aplicada ao longo do dia, do café da manhã ao jantar. Lembre-se também de que no blog SAUTÒN há uma seção muito rica dedicada a Receitas, onde você encontrará centenas de preparações diferentes para inspirá-lo a criar seu menu pessoal. As receitas que você encontra no blog, com poucas exceções, são rápidas e fáceis de fazer, para cozinhar de forma leve enquanto se diverte.

